

Plan żywieniowy: Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dorośli 21-30.01.2026

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-03-12
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. kolacja 4. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: ODDZIAŁY -dorośli (grupa) [właściciel: szpitallublin2] 1. Kobiety (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 2. Kobiety (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 3. Kobiety (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 4. Kobiety (wiek: 75 - 200; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 19 - 29; liczba: 1) 6. Mężczyźni (wiek: 30 - 59; liczba: 1) 7. Mężczyźni (wiek: 60 - 74; liczba: 1) 8. Mężczyźni (wiek: 75 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	1978.63 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-03-12

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorja] 2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Szynka prasowana RW 120.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu] 5. Sałata lodowa rw 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa Brokułowa zabelana RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 26%, Brokuły 13%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Ziele angielskie CAŁE 0%, Pieprz ziółowy 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muskatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% 3. Kasza pęczak (pszenica) 300.00g 4. Surówka z papryki IŻŻ 150.00g 5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18% 6. Banan 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] 2. Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie z kurczaka, mięsooddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy,wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407,błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] 3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] 4. Ogórek kwaszony 80.00g 5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Pomidorowa z ryżem brązowym zabelana RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Marchew 13%, Ryż brązowy 11%, Koncentrat pomidorowy 30% RW 8% [składniki: pomidory (96,75%), cebula suszona(3%),czosnek suszony (0,25%)], Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 5%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziołowy 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z kapusty pekińskiej z vinegrett RW 150.00g składniki: Kapusta pekińska 62%, Jabłko 12%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 4%, musztarda 3%, kwas cytrynowy rw 0% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-03-14

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Kiełbasa krakowska RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Papryka czerwona 80.00g</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Makaron razowy gotowany 300.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny rw 40% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda]</p> <p>3. kurczak w jarzynach rw 250.00g składniki: Połędwica z piersi kurczaka 34%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 9%, Woda wodociągowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 7%, Cukinia 7%, Papryka czerwona 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka Ziemniaczana RW 3%, Kalafior mrożony 3%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Łopatka pieczona RW 100.00g [składniki: Łopatka wieprzowa b/k(67%), woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, E415, glukoza, błonnik sojowy(zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty, ekstrakty przypraw, przyprawy(zawiera gorczycę), przeciwutleniacz E316, barwnik E160c, substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>4. Jabłko 150300.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Polędwica drobiowa RW 100.00g [składniki: Filet z kurczaka(71,1%), woda, skórki wieprzowe(11,4%), mięso wieprzowe(4,6%), skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, białko sojowe , błonnik sojowy, sól, glukoza, przeciwutleniacz E316, ekstrakt drożdżowy, wzmacniacz smaku E621, E635, aromaty, ekstrakty przypraw naturalnych, substancja konserwująca azotyn sodu.Wartość odżywcza w 100g produktu: wartość energetyczna 753,2 kJ/179,3 kcal, tłuszcz 16,2g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 5,3g, węglowodany 10,5g w tym cukry<0,5g, białko 6,1g, sól 3,5g.]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Zupa Rosół z makaronem pełnoziarnistym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Kurczak tuszka 10%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy rw 10% [składniki: semolina z pełnoziarnistej pszenicy durum (gluten z pszenicy) , woda], Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kapusta biała 5%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem.], Koper ogrodowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka pieczone rw 120.00g składniki: Udziec kurczaka ze skórą 99%, Przyprawa do kurczaka RW 1% [składniki: sól, papryka słodka, papryka ostra, marchew, czosnek granulowany, pasternak, imbir pietruszka, pieprz czarny, cukier, curry, majeranek, kolendra, ziele angielskie, kmin rzymski, glukoza], Pieprz ziołowy 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. fasolka gotowana z masłem rw 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 94%, Masło ekstra (mleko) 6%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyunka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>2. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Szyńka z indyka RW 120.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonnik roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.]</p> <p>5. Sałata 20.00g</p>	<p>1. Zupa Ziemniaczana diety RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ziemniaki średnio 38%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Koper ogrodowy 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1%</p> <p>3. Kasza gryczana gotowana RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Kasza gryczana 33%, Margaryna zwyczajna RW 2% [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Surówka z kapusty czerwonej z olejem RW 150.00g składniki: Kapusta czerwona 63%, Jabłko 13%, Marchew 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Cebula 6%, Pieprz czarny MIELONY 1%, kwasek cytrynowy rw 1%</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p> <p>6. Banan 150.00g</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 135.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szyńka z tłuszczkiem RW 100.00g [składniki: Mięsień szynki ze słoniną (87%), woda, sól, białko sojowe, błonnik sojowy (zawiera gluten), stabilizatory E451, E451, substancja zagęszczająca E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, aromaty i przyprawy, przeciwutleniacz E316, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczycy.]</p> <p>4. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>5. Herbata czarna z cukrem RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 97%, Cukier 2%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Ser żółty Gouda RW 100.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka] Ogórek 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Barszcz biały RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 35%, Woda wodociągowa 33%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kielbasa krakowska RW 5% [składniki: mięso wieprzowe (77.8%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, cukier gronowy, białko zwierzęce wieprzowe, stabilizator E451,wzmacniacz smaku E621,substancja zagęszczająca E407a, przeciwutleniacz: E301, izolat białka sojowego, aromat, białko sojowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca azotyn sodu.], Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Jaja kurze całe (jaja) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziołowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% klops wieprzowy pieczony RW 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Olej rzepakowy o obniżonej zawartościkwasu erukowego 9%, Bułka tarta RW 9% [składniki: Mąka pszenna, mąka żytnia, drożdże, woda, sól (w zmiennych proporcjach). Może zawierać jaja, nasiona sezamu i orzechy.] Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Salatka z buraków RW 150.00g składniki: Burak 78%, Jabłko 12%, #olej rzepakowy Iglotex 7% [składniki: rafinowany olej rzepakowy], Koper ogrodowy 3% Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Kielbasa szynkowa RW 100.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, blonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.] Salata lodowa rw 50.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 7 - Środa, 2026-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa rolada schabowa RW 120.00g [składniki: schab bez kości (67%), płat boczkowy, mięso wieprzowe, woda, sól, białko sojowe, stabilizatory E451i, E450iii, substancja zagęszczająca E407, glukoza, błonnik sojowy (zawiera gluten), białko zwierzęce wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, cukier granulowany, przyprawy naturalne, kurkuma, przeciwutleniacz E316, barwnik: E160c-ekstrakt papryki, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości gorczyca.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Krupnik jęczmienny RW 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 38%, Woda wodociągowa 37%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Pieprz ziółowy 0%, Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Fasolka po bretońsku rw 300.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 67%, Woda wodociągowa 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Twaróg z jogurtem i szczypiorkiem RW 125.00g składniki: mazurski smak twaróg półtłusty mlekoop 80%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 16% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 4%</p> <p>3. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Salceson drobiowy rw 100.00g [składniki: Mięso z głów wieprzowych (65,6%), mięso z indyka (30,8%), mięso oddzielone mechanicznie wieprzowe, skórki wieprzowe, woda, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy i ich ekstrakty, ocet spirytusowy, wzmacniacz smaku: E621, hydrolizat białka sojowego, białko wołowe, stabilizatory: E450, E451, substancja zagęszczająca: E407, błonnik roślinny, białko wieprzowe, aromaty, przeciwutleniacze: E301, E316, substancja konserwująca: E250.] Banan 150.00g Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa Kapuśniak z kiszonej kapusty dieta RW 400.00g składniki: Kapusta kwaszona 38%, Ziemniaki średnio 34%, Woda wodociągowa 9%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 3%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Majeranek suszony 0% Schab pieczony rw 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 98%, Przyprawa do wieprzowiny RW 1% [składniki: sól, gorczyca, pietruszka, kolendra, papryka słodka, cukier, papryka ostra, kminek, cząber, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, barwnik-naturalny ekstrakt z papryki], Sól biała 1% Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100% Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem rw 150.00g składniki: Marchew 72%, Jabłko 13%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Chrzan tarty RW 1% [składniki: korzeń chrzanu (52%), woda, cukier, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości (kwas cytrynowy, kwas mlekowy), substancja konserwująca: pirosiarczyn sodu.] Kompot z owoców mrożonych bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, MIESZANKA KOMPOTOWA HORTEX TRADYCYJNA 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.] Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)] Szynka z indyka RW 100.00g [składniki: Mięso z indyka(91%), woda, białko mleka(dekstroza, sacharoza), sól(morska spożywcza), przyprawy, ekstrakty przypraw, aromat, maltodekstryna, błonniki roślinne(grochowy, z babki płesznik)substancja konserwująca azotyn sodu.] Papryka czerwona 80.00g Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Ser żółty Gouda RW 120.00g [składniki: Mleko pasteryzowane, sól, stabilizator: chlorek wapnia, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka]</p> <p>4. Pomidor 80.00g</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykoria]</p>	<p>1. Zupa Barszcz czerwony zabieleny RW 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Burak 25%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Kwas cytrynowy Dr Oetker 0%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%, Sól biała 0%</p> <p>2. Pulpet z ryby pieczony RW 100.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 61%, Olej 3 ziarna Kujawski 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, Bułka pszenna wrocławska RW 8% [składniki: Składniki: mąka pszenna (73%), woda, olej rzepakowy, cukier, drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo: jęczmień, owies, żyto, sezam, jaja, mleko, orzechy arachidowe.], Pieprz czarny MIELONY 1%, Pieprz ziółowy 1%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Surówka z pora z jogurtem rw 150.00g składniki: Por 58%, Jabłko 14%, Marchew 14%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 13% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cukier 1%, Musztarda kremowa RW 1% [składniki: woda, ocet spirytusowy, gorczyca (14,7%), cukier, sól, błonnik owsiany, mieszanka przypraw, papryka suszona, barwnik-kurkumina], Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 80.00g</p> <p>4. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Dzień: 10 - Sobota, 2026-03-21

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Kiełbasa szynkowa RW 120.00g [składniki: mięso wieprzowe (70.5%), woda, skórki wieprzowe (13.1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, przyprawy naturalne, sól, glukoza, białko sojowe, ekstrakty przypraw, aromaty, wzmacniacz smaku: E621, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizatory E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, substancja konserwująca azotyn sodu. Może zawierać śladowe ilości: gorczyca, gluten.]</p> <p>4. Papryka czerwona 80.00g</p> <p>5. Kawa inka bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Kawa inka proszek RW 1% [składniki: zboża 78% (jęczmień, żyto), cykorii]</p>	<p>1. Zupa Koperkowa z makaronem razowym rw 400.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Makaron bezjeczny pełnoziarnisty (mąka pszenna) 8%, Marchew 8%, Seler korzeniowy 5%, Kości wieprzowe S 4%, jogurt naturalny nadbużański 9% RW 4% [składniki: Mleko pasteryzowana, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 4%, Przyprawa w płynie RW 0% [składniki: woda, sól, hydrolizat białka sojowego, cukier, barwnik: E150c, wzmacniacz smaku: E621, E635, aromaty z selerem,], Przyprawa Jarzynowa sucha RW 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>2. wieprzowina w jarzynach rw 250.00g składniki: Wieprzowina łopatką 46%, Marchew 19%, Pietruszka korzeń 10%, Woda wodociągowa 10%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Mąka Ziemniaczana RW 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane rw 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 100%</p> <p>4. Kompot z jabłek bez cukru rw 300.00g składniki: Woda wodociągowa 82%, Jabłko 18%</p>	<p>1. Chleb mieszany razowy RW 150.00g [składniki: mąka żytnia (42%)(w tym razowa 23.8%), woda, mąka pszenna (29%), , drożdże, sól. Może zawierać dodatkowo jęczmień, owies, soję, sezam, jaja, orzechy arachidowe, mleko.]</p> <p>2. Margaryna zwyczajna RW 15.00g [składniki: woda, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), polirycynooleinian poliglicerolu), sól (0,7 %), substancja konserwująca (sorbinian potasu), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, przeciwutleniacz (sól wapniowa-disodowa EDTA), barwnik (karoteny), witaminy (witamina A, witamina D)]</p> <p>3. Szynka prasowana RW 100.00g [składniki: Woda, mięso wieprzowe(60%), skórki wieprzowe(13,1%), skrobia ziemniaczana, błonnik sojowy, sól, glukoza, białko sojowe, przyprawy naturalne, ekstrakty przypraw(zawierają laktoza, białko mleczne, gorczyca), aromaty, substancje zagęszczające E407, E425, E415, stabilizator E451i, E452i, przeciwutleniacz E316, E300, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca azotyn sodu]</p> <p>4. Sałata lodowa rw 50.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru RW 300.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata napar bez cukru 1%</p>	<p>1. Kefir 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Czwartek), 2026-03-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	511.4	1445.9	502.9	81	2541.3	128
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2150.4	6089.6	2109.9	340.8	10690.9	128
Białko [g]	10%	42.46	29.9	60.4	20.2	5.8	116.5	275
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.4	29.4	19	2.7	66.7	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.7	6	6.1	1.6	20.6	963
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	0	0.8	7.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.5	0	0	7.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.88	253.5	66.16	8.37	394.92	144
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.87	45.66	1.93	5.67	56.14	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.71	37.45	7.24	0	52.41	466
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.25
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.43
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	51.33
Sód [mg]	10%	1500	2439.31	1141.92	1841.1	85.05	5507.39	368
Potas [mg]	10%	3500	60.5	2096.22	71.77	270	2498.5	72
Wapń [mg]	10%	875	16.65	97.65	18.89	229.5	362.71	41
Fosfor [mg]	10%	580	9.46	383.45	19.47	164.7	577.09	99
Magnez [mg]	10%	303.75	6.24	138.89	33.18	22.95	201.26	67
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	3.96	0.51	0.13	5.15	79
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	127.98	77.69	1.12	279.18	99
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	5.82	0	0.03	6.01	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	1.05	0	0.05	1.13	226
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.52	0.01	0.27	0.85	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	10.36	0.13	0.17	10.77	187
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	76.79	1.44	0.67	81.83	243
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	3.17	5.11	0.23	13.76	408

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Piątek), 2026-03-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	629.2	647.2	459.8	68	1804.4	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2635.1	2719.6	1933.2	285.7	7573.8	91
Białko [g]	10%	42.46	32.8	25.1	20.9	4.5	83.5	196
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28.1	19.9	13.6	2.7	64.4	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	2.2	3.9	1.6	25.2	1180
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	6.4	3.9	0.8	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0.9	0	4.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	10.8	359.3	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	65.05	98.13	67.39	6.34	236.92	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	3.5	14.88	4.79	5.53	28.72	52
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.74	12.69	8.32	0	28.76	256
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	20.4
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	32.62
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	46.98
Sód [mg]	10%	1500	1124.7	380.58	708	51.3	2264.59	150
Potas [mg]	10%	3500	203.53	1528.14	303.79	164.7	2200.18	64
Wapń [mg]	10%	875	732.41	111.69	57.59	139.05	1040.76	120
Fosfor [mg]	10%	580	15.15	324.28	205.95	99.9	645.29	112
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	134.69	20.94	13.5	177.11	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.58	3.15	2.63	0.13	6.51	101
Witamina A [μg]	25%	282.5	81.3	50.16	357.9	0	489.36	174
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0.04	3.03	30
witamina E [mg]	30%	4.5	0.68	2.56	2.13	0.03	5.41	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.04	0.43	0.07	0.03	0.58	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.25	0.54	0.16	0.99	199
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.68	5.67	1.14	0.11	7.61	133
Witamina C [mg]	55%	33.75	8.27	30.1	51.84	0	90.22	268
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.12	1.05	1.96	0.14	5.66	167

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Sobota), 2026-03-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	579.2	712.6	67498.7	81	68871.6	3480
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2426.2	2999	284820.9	340.8	290587	3480
Białko [g]	10%	42.46	21.1	36.4	556	5.8	619.4	1460
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.9	17.8	553.9	2.7	599.4	779
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.4	2.2	58.2	1.6	70.5	3296
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.7	13.5	0.8	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	2.9	121.8	0	125	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	41.1	0	10.8	51.9	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	71.84	109.26	16428.41	8.37	16617.89	6078
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	4.98	21.16	13125.22	5.67	13157.03	24062
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	15.25	2712.49	0	2736.27	24323
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.66
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	58.59
Sód [mg]	10%	1500	1618.87	841.41	4779.69	85.05	7325.03	489
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1119.64	181377.04	270	182950.5	5227
Wapń [mg]	10%	875	15.21	111.67	5422.58	229.5	5778.98	661
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	268.88	12188.28	164.7	12644.21	2179
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	79.23	4065.27	22.95	4177.56	1375
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	3.62	406.3	0.13	410.72	6319
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	50.01	10492.2	1.12	10697.23	3786
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.02	516.54	0.03	521.22	11583
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.18	40.89	0.05	41.16	8233
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.26	33.26	0.27	33.89	6778
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	9.98	217.86	0.17	229.11	3985
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	27.68	6254.81	0.67	6335.01	18771
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.49	2.33	13.27	0.23	18.31	542

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Niedziela), 2026-03-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	318.3	639.9	476.2	68	1502.6	75
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	1343.3	2686.9	2003.1	285.7	6319.1	75
Białko [g]	10%	42.46	9.4	37.1	26.3	4.5	77.4	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	4.6	21.9	13.6	2.7	42.9	56
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	1.2	8.4	5.8	1.6	17	799
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	7.3	0	0.8	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.3	0	0	3.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	135.2	0	10.8	146	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	63.4	79.08	65.97	6.34	214.8	78
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.93	8.76	2.92	5.53	19.16	35
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.51	11.15	8.01	0	26.67	237
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	26.41
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.56
Sód [mg]	10%	1500	580.74	422.49	2131.89	51.3	3186.43	212
Potas [mg]	10%	3500	60.79	1892.76	106.69	164.7	2224.95	64
Wapń [mg]	10%	875	16.73	133.7	18.98	139.05	308.48	35
Fosfor [mg]	10%	580	9.48	480.2	8.58	99.9	598.17	103
Magnez [mg]	10%	303.75	6.27	122.2	5.37	13.5	147.35	48
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.54	4.21	0.58	0.13	5.48	84
Witamina A [μg]	25%	282.5	72.37	52.07	75.22	0	199.67	71
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	1.13	0.67	0.04	2.52	25
witamina E [mg]	30%	4.5	0.15	1.34	0	0.03	1.52	34
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.38	0.01	0.03	0.45	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.03	0.54	0	0.16	0.75	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.09	9.07	0.11	0.11	9.39	164
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.92	31.24	4.63	0	38.8	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.61	1.17	5.92	0.14	7.96	236

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Poniedziałek), 2026-03-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	554.2	886.5	316.6	81	1838.4	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2321.2	3727.7	1337	340.8	7726.9	93
Białko [g]	10%	42.46	20.3	38.3	8.6	5.8	73.1	172
Tłuszcz [g]	10%	76.97	24.6	26.1	4.4	2.7	57.9	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8.3	4.6	1.1	1.6	15.8	740
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	9.8	0	0.8	10.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.2	0	0	4.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	66.4	131.85	63.76	8.37	270.39	98
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1.66	35.82	7.84	5.67	51	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.13	14.77	6.55	0	28.46	252
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	17.89
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	27.3
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	54.81
Sód [mg]	10%	1500	1616.46	664.23	1031.23	85.05	3396.98	227
Potas [mg]	10%	3500	24.61	2270.76	72.03	270	2637.41	76
Wapń [mg]	10%	875	10.25	127.64	18.84	229.5	386.24	44
Fosfor [mg]	10%	580	3.81	750.09	19.48	164.7	938.1	161
Magnez [mg]	10%	303.75	3.84	319.06	33.14	22.95	378.99	125
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.35	5.93	0.5	0.13	6.93	106
Witamina A [μg]	25%	282.5	69.44	90.81	77.69	1.12	239.09	85
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.74	0.67	0.04	2.14	21
witamina E [mg]	30%	4.5	0.06	3.72	0	0.03	3.82	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0	1.46	0	0.05	1.53	306
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.01	0.55	0.01	0.27	0.85	171
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.03	11.09	0.13	0.17	11.44	199
Witamina C [mg]	55%	33.75	1.17	41.21	1.44	0.67	44.49	131
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.49	1.84	2.86	0.23	8.49	251

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Wtorek), 2026-03-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	625.5	865.1	533.7	68	2092.4	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2619.8	3617.3	2236.9	285.7	8759.8	106
Białko [g]	10%	42.46	32.6	28.4	15.6	4.5	81.3	192
Tłuszcz [g]	10%	76.97	28	43.4	22	2.7	96.3	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	17.4	8.8	6.9	1.6	34.7	1625
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	13.1	0	0.8	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0	3.7	0	0	3.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	115.4	0	10.8	126.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	64.18	95.3	71.95	6.34	237.79	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	2.56	15.06	2.38	5.53	25.54	47
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	7.24	10.63	7.51	0	25.39	226
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	39.63
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	42.19
Sód [mg]	10%	1500	1119.66	508.86	1840.74	51.3	3520.58	235
Potas [mg]	10%	3500	90.49	2329.45	60.79	164.7	2645.45	77
Wapń [mg]	10%	875	736.73	102.48	16.73	139.05	995.01	114
Fosfor [mg]	10%	580	16.59	403.89	9.48	99.9	529.88	92
Magnez [mg]	10%	303.75	7.98	130.52	6.27	13.5	158.28	52
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.37	5.68	0.54	0.13	6.73	104
Witamina A [µg]	25%	282.5	72.3	78.61	72.37	0	223.28	80
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.78	0.67	0.04	2.17	22
witamina E [mg]	30%	4.5	0.08	2.44	0.15	0.03	2.71	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.01	0.7	0.01	0.03	0.77	156
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.02	0.51	0.03	0.16	0.74	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.13	7.61	0.09	0.11	7.95	138
Witamina C [mg]	55%	33.75	2.88	32.47	2.92	0	38.28	114
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.11	1.41	5.11	0.14	8.8	261

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Środa), 2026-03-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	532.5	957.7	444	68	2002.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2239.2	4030.7	1870.5	285.7	8426.3	100
Białko [g]	10%	42.46	31.3	47.2	24.3	4.5	107.6	253
Tłuszcz [g]	10%	76.97	15.8	18	9.9	2.7	46.5	61
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	5.3	1.1	4.9	1.6	13.1	615
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	5.5	0	0.8	6.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.9	0	0	5.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	0	0	10.8	10.8	4
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	70.32	168.78	68.31	6.34	313.77	115
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.73	9.74	6.42	5.53	27.44	50
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	34.45	8.12	0	51.1	454
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	23.07
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	24.9
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	52.03
Sód [mg]	10%	1500	2439.67	722.93	663.18	51.3	3877.09	258
Potas [mg]	10%	3500	183.8	3063.48	118.03	164.7	3530.03	101
Wapń [mg]	10%	875	15.21	341.15	23.35	139.05	518.77	60
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	955	10.92	99.9	1088.17	188
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	369.58	6.54	13.5	399.74	131
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	14.47	0.64	0.13	15.91	245
Witamina A [μg]	25%	282.5	153.89	24.31	76.76	0	254.97	90
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0	0.67	0.04	1.39	14
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	2.6	0.05	0.03	4.32	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	1.26	0.01	0.03	1.34	269
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.52	0.01	0.16	0.78	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.08	0.12	0.11	8.41	146
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	14.58	5.55	0	71.98	213
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.77	2	1.84	0.14	9.69	288

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Czwartek), 2026-03-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	639.9	588.7	534.4	81	1844	93
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2690.4	2474	2240	340.8	7745.3	93
Białko [g]	10%	42.46	21.5	31.2	19.1	5.8	77.8	184
Tłuszcz [g]	10%	76.97	19.5	16.7	21.6	2.7	60.5	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	6.3	4.3	7.2	1.6	19.5	914
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	4.4	0	0.8	5.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.1	1.1	0.2	0	1.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	60.7	0	10.8	71.5	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	99.47	85.23	70	8.37	263.08	96
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	29.87	13.73	4.79	5.67	54.07	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.04	14.07	8.32	0	32.44	288
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	19.44
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.87
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	50.7
Sód [mg]	10%	1500	1342.05	1082.17	1445.1	85.05	3954.38	263
Potas [mg]	10%	3500	736.78	2566	184.09	270	3756.88	107
Wapń [mg]	10%	875	20.51	137.33	15.29	229.5	402.65	46
Fosfor [mg]	10%	580	42.15	458.87	22.35	164.7	688.09	118
Magnez [mg]	10%	303.75	52.53	139.81	10.14	22.95	225.44	74
Żelazo [mg]	10%	6.5	1.12	4.35	0.65	0.13	6.27	96
Witamina A [µg]	25%	282.5	91.42	50.38	153.89	1.12	296.83	104
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.52	0.67	0.04	1.91	19
witamina E [mg]	30%	4.5	0.96	0.91	1.62	0.03	3.53	78
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	1.15	0.02	0.05	1.32	265
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.15	0.46	0.08	0.27	0.98	196
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.31	11.65	1.08	0.17	14.24	248
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.35	39	51.84	0.67	105.87	315
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.72	3	4.01	0.23	9.88	292

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Piątek), 2026-03-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	761.7	518.9	445	81	1806.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	3190.4	2184.7	1871.1	340.8	7587.2	91
Białko [g]	10%	42.46	38.1	23.9	20.7	5.8	88.6	210
Tłuszcz [g]	10%	76.97	33.3	11.6	13.3	2.7	61	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	20.7	2.3	3.9	1.6	28.6	1337
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	1.2	3.9	0.8	6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	0.9	0.7	0	2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	24.5	324	10.8	359.3	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	82.59	85.67	64	8.37	240.64	87
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	16.77	22.03	1.48	5.67	45.96	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	10.64	12.2	7.24	0	30.09	267
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	21.46
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	49.38
Sód [mg]	10%	1500	1236.37	406.62	1212	85.05	2940.05	196
Potas [mg]	10%	3500	384.14	1814.85	191.47	270	2660.47	76
Wapń [mg]	10%	875	881.73	125.47	61.19	229.5	1297.9	148
Fosfor [mg]	10%	580	27.28	248.34	203.07	164.7	643.4	111
Magnez [mg]	10%	303.75	12	97.34	43.98	22.95	176.27	58
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.99	4.77	2.49	0.13	8.39	128
Witamina A [μg]	25%	282.5	91.65	54.53	281.7	1.12	429.01	151
Witamina D [μg]	10%	10	0.67	0.11	2.2	0.04	3.03	30
witamina E [mg]	30%	4.5	1.19	0.99	0.51	0.03	2.73	61
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.08	0.34	0.05	0.05	0.53	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.06	0.28	0.47	0.27	1.1	220
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	0.89	4.49	0.18	0.17	5.75	100
Witamina C [mg]	55%	33.75	14.49	32.72	1.44	0.67	49.32	146
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.43	1.12	3.36	0.23	7.35	218

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Sobota), 2026-03-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	597.3	783.8	475.2	68	1924.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	2502.2	3278.4	1999.1	285.7	8065.6	97
Białko [g]	10%	42.46	17.2	29.2	26.5	4.5	77.5	183
Tłuszcz [g]	10%	76.97	25.7	38.7	13.6	2.7	80.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	8	9.5	5.8	1.6	25	1169
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	0	16.4	0	0.8	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	0.2	4.5	0	0	4.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0	74.7	0	10.8	85.5	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	78.32	84.38	65.29	6.34	234.34	86
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	5.52	13.37	2.56	5.53	26.99	49
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	8.52	9.49	7.51	0	25.53	227
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	18.94
% energii z tłuszczu	10%	25	-	-	-	-	-	36.24
% energii z węglowodanów	10%	60	-	-	-	-	-	44.83
Sód [mg]	10%	1500	2094.07	285.47	2128.74	51.3	4559.59	304
Potas [mg]	10%	3500	183.8	1778.44	60.79	164.7	2187.74	63
Wapń [mg]	10%	875	15.21	86.14	16.73	139.05	257.14	30
Fosfor [mg]	10%	580	22.33	361.99	9.48	99.9	493.71	85
Magnez [mg]	10%	303.75	10.11	103.11	6.27	13.5	132.99	43
Żelazo [mg]	10%	6.5	0.65	4	0.54	0.13	5.33	82
Witamina A [µg]	25%	282.5	153.89	46.73	72.37	0	273	97
Witamina D [µg]	10%	10	0.67	0.72	0.67	0.04	2.11	21
witamina E [mg]	30%	4.5	1.62	3.11	0.15	0.03	4.92	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	0.02	0.83	0.01	0.03	0.91	184
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	0.08	0.47	0.03	0.16	0.76	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	1.08	7.13	0.09	0.11	8.43	147
Witamina C [mg]	55%	33.75	51.84	28.04	2.92	0	82.8	246
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	5.81	0.79	5.91	0.14	11.39	338

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1978.6	8622.8	435
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8049	36348.2	435
Białko [g]	10%	42.46	140.3	331
Tłuszcz [g]	10%	76.97	117.6	153
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 2.14	27	1264
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.14	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.14	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	135.4	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	273.38	1902.46	696
Cukry [g]	10%	Maks: 54.68	1349.2	2467
Błonnik pokarmowy [g]	10%	11.25	303.71	2700
% energii z białka	10%	15	-	20
% energii z tłuszczu	10%	25	-	30
% energii z węglowodanów	10%	60	-	50
Sód [mg]	10%	1500	4053.21	270
Potas [mg]	10%	3500	20729.21	593
Wapń [mg]	10%	875	1134.86	130
Fosfor [mg]	10%	580	1884.61	325
Magnez [mg]	10%	303.75	617.5	203
Żelazo [mg]	10%	6.5	47.74	734
Witamina A [µg]	25%	282.5	1338.16	474
Witamina D [µg]	10%	10	2.16	22
witamina E [mg]	30%	4.5	55.62	1236
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.5	4.97	995
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.5	4.17	834
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	5.75	31.31	545
Witamina C [mg]	55%	33.75	693.86	2056
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	3.75	10.13	300